

つくほ治療院新聞

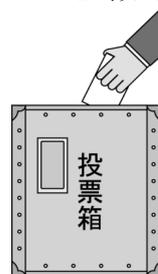
通巻9号

あなたの一票で国を動かそう

来たる八月三十日、衆議院議員選挙が行われます。今回の選挙の結果いかんでは政権交代になるかもしれないので、国民の皆さんも注目度は高いのではないのでしょうか。話は少しさかのぼりますが、今年の五月末、自民党麻生総裁は、厚生労働省分割案を出しました。これは、業務が複

雑化し過ぎたので、医療・年金・介護などを管轄する社会保障省と雇用や少子化を管轄する国民生活省とに分割する案です。元々は、平成十三年に国の省庁が再編成された時、人の誕生から雇用、老後の保障までを一括するために厚生省と労働省が統合されました。し

格ではありません。広告等で厚生労働省認可と記されているのは、国家資格を持つているということではありません。これは、以前の厚生省ではなく、労働省が労働団体として認めているだけだから広告できるのです。逆に国家資格があると法律で広告も制限されてしまいます。もし、厚生労働省分割案が再浮上したら、民間資格を医療とは言えませんから、慰安を目的とする整体やカイロとは區別され、誤解が減ることを期待したいと思います。



『「もったいない」とは？』

「もったいない」という言葉は、もともと「勿体無い」（物の本体を失う意）であり、「そのものの値打ちが生かされず無駄になるのが惜しい」（広辞苑）という、奥深いニュアンスが含まれた言葉です。

しだいに「もったいない」という意識が失われつつあります。物が増えすぎて、捨てないとかえって生活が不自由になるような世の中になり、捨てるのが当然のことになってしまっているのです。繁華街で出されるゴミの六割は残飯であるといわれています。人間は太陽や空気、水などをはじめ、他の生き物の生命をもらわなければ生きていけません。これらの恩恵と、農作物や料理を作ってくださいる方に感謝して、生命のありがたさを見直すべきではないでしょうか。

「一日一話」より

三陰交

（さんいんこう）



内くるぶしから上へ指4本分、7、8節のところ、骨のすぐ脇にある。

な不快感などの胃腸障害にも効果があるとされます。また健康灸に使用するツボとしてもよく知られています。

秋分

（しゅうぶん）

二十四節季

太陽が秋分点に達した時で、赤道・黄経ともに一八〇度にあたります。旧暦八月酉の月の中気で、新暦九月二十三日ごろになります。この日を秋の彼岸の日と称し、昔から祖先を敬い、亡くなった人の霊を偲ぶ日となっています。なお、秋分は、昼・夜の長さが等しく、これより徐々に昼が短く、夜が長くなっていきます。



しかし、この統合が我々の業界をややこしいものにしてしまいました。患者さんの多くは、鍼灸・マッサージ・接骨院・整体・カイロを一つの業種と考えています。しかし、整体やカイロは国家資

9月の定休日

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

「糖尿病」

糖尿病にはⅠ型とⅡ型があり、Ⅰ型は先天的にインシュリンが不足している場合で、全体のわずか数%です。一般的には生活習慣から引き起こされるⅡ型糖尿病の事を言います。

血液中のブドウ糖を血糖といい、血糖の高い状態が慢性的に続く状態を糖尿病と言います。糖尿病は血液検査により、血糖値を検査します。最近ではHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)と言って、赤血球中のブドウ糖の割合を検査する方法が用いられます。赤血球は約一二〇日の寿命なので、三〜四ヵ月の間での平均値が調べられるからです。

糖尿病は決して怖い病気ではなく、

院長の独り言

一生懸命お医者さんが治療をしているのに、糖尿病患者は、年々ウナギ昇りに増加しています。それは糖尿病には初期症状が無いということと関係しているのかもしれないでしょう。自分自身で糖尿病かもしれないと医者へ行かれる方はほとんどいないでしょう。たいていは健康診断などで申告されるケースです。しかし、今まで好き勝手飲み食いしてきたのに、症状もなく急に病気になるなんてなかなか生活習慣を改善出来ないのが現状です。薬を飲んで一応頭の片隅に意識があっても、今まで通りの生活を送り、数年して症状が出てから慌てては遅すぎます。人間は古来より飢えと戦ってきました。空腹で血糖が下がった時に上げる物質は体内で数種類ありますが、食べ過ぎて血糖が上がった時に下げる物質はインシュリンただ一つです。糖尿病と診断されたら、しっかりと血糖をコントロールして合併症が出ないように生活習慣の改善と鍼灸治療を行っていきましょう。

しっかりと血糖を適切にコントロールしていれば、合併症の発症と進行を食い止めることが出来ます。しかし、血糖が高い状態を放っておくと、三大合併症を起こします。約五年で神経の損傷により感覚障害や自律神経障害の神経症を起こします。約七年で目の血管の損傷により網膜症を起こします。現代の失明原因で一番多いのは糖尿病からの失明です。約十五年で血管を多く含む腎臓の損傷から腎症を発症し人工透析になります。



相剋関係

《連載》東洋医学講座

前回の相生関係は特定の相手を生む関係でしたが、今回は剋する、つまり勝つ・抑える・支配するといった関係で、循環を繰り返すことです。例をあげてみましょう。

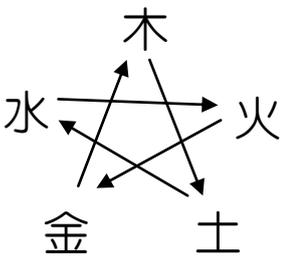
「水剋火」（水は火を剋す）で考えてみます。火を消すのは水です。これを

「水は火を剋す」関係と言います。同様に、「金属を加工する時のように、火で金属を溶かしたり軟らかくします（火剋金）」、「土は水の流れを堰き止めます（土剋水）」などがあります。この関係を東洋医学に結びつけると以下ようになります。

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎

脾は土に配当されます。腎は水に配当されます。ですから「土は水を剋する」より「脾は腎を剋す」こととなります。医学的には吸い上げるとイメージした方が分かり易いでしょうか。腎は津液を多く持っています。脾はどこからか津液が欲しいので、腎から吸い上げて、これを燃料として脾で気や血を作ります。という事は、治療において、腎を補ってあげる事により津液が多くなり、

結果的に脾の津液が増え、気や血をたくさん作れるようになります。このようにして五臓のバランスを整えてあげることが東洋医学の発想です。



医食同源

さんま

胃腸を健康にします。すこぶる優良なタンパク質が豊富に含まれており、体力が低下したり、疲れが取れないときなどに良いとされます。生活習慣病を予防するDHAやEPAが多く、ビタミンEもたくさん含まれ、血行を促進し、肩凝り・頭痛・痔・冷え・シモヤケなどの症状を改善するとされます。さらに血合いには鉄分が多いので、貧血傾向のある人は積極的に取るとよいでしょう。

編集後記

今年のお盆は初めて休みを取って、家族旅行で南東北に行ってきました。今年の東北は、梅雨が明ける前に立秋を迎えてしまい、梅雨明けされることはありませんでした。暑さはあるものの空模様はすっかり秋の雲でした。ちなみに月刊がらぎ9月号に掲載することになりましたので、是非ご覧下さい。

